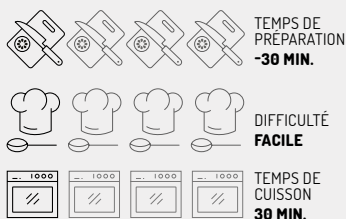


# POIS CHICHES GRILLÉS, AVOCAT & GRENADE



## POIS CHICHES GRILLÉS AUX ÉPICES



### INGRÉDIENTS



Pour 2 personnes

200 g pois chiches grillés aux épices

280 g pois chiches  
1½ c. à soupe huile de noix  
paprika fumé  
mélange d'épices (curcuma, cumin,  
coriandre, piment, poivre, sel)

60 g graines de grenade  
1 avocat  
poivre 5 baies fraîchement moulu  
jus d'½ citron vert

Si vous utilisez des pois chiches en boîte, égouttez-les et séchez-les bien dans du sopalin. Sinon, comme moi vous pouvez utiliser les pois chiches bio de chez Monoprix qui sont prêts à l'emploi et secs.

Préchauffez le four à 200°C. Répartissez les pois chiches dans un plat à four. Enfournez 15 minutes.

Sortez le plat avec les pois chiches et laissez le four allumé (en refermant la porte pour conserver la chaleur).

Versez l'huile et les épices sur les pois chiches et remuez bien pour répartir uniformément. Il y a un nombre infini de possibilités de mélanges et de proportions possibles donc je vous conseille de faire avec ce que vous avez déjà à dispo chez vous 😊  
Perso, je me sers de 2 mélanges d'épices que j'ai déjà : 1 cuillère à café de mélange Cajun (paprika, moutarde, curcuma, fenouil, cumin, poivre noir, ail) et ½ cuillère à café de mélange des Indiens Mapuche de la marque Terre Exotique (piments, coriandre, sel)

Parsemez de paprika fumé et remettez au four pour 15 minutes supplémentaires.



Pendant que les pois chiches sont au four, commencez à égrainer la grenade. Réservez.

À la sonnerie du four, sortez le plat avec les pois chiches et laissez refroidir 10/15 min. puis poursuivez la recette pour que les pois chiches soient encore chauds (ils sont meilleurs et plus croustillants à la sortie du four)

Coupez l'avocat en deux puis retirez le noyau. Épluchez les 2 moitiés d'avocats et coupez-les en petits cubes. Mettez-les dans un saladier ou un plat de service, parsemez d'un peu de poivre 5 baies fraîchement moulu et versez un petit filet de citron vert (ça évitera que l'avocat ne noircisse trop vite).

Ajoutez la grenade, puis les pois chiches grillés encore chauds. Versez le reste de jus de citron vert et mélangez bien. C'est prêt !